

Einführungskurs in „Aikido und Meditation“

am Donnerstag den 12. November 2020

Ablauf:

Einführung in Sitzmeditation
Atemübungen
Fallschule
Basistechniken

Ort: Vereinsheim (KTB)
Breiter Weg 11
24105 Kiel

Zeit: 19:30 Uhr bis 21:15 Uhr

Lehrer: Manutsch Hedayati (4 Dan Aikido)
Weitere Informationen siehe unter www.aikidomeditationkiel.de

Kosten: keine

Bitte 15 Minuten vor Beginn des Lehrgangs im Dojo (Übungsraum) erscheinen und bequeme Sportkleidung und Schlappen für die Umkleidekabine mitbringen.

Anmeldung:

bis zum 10. Nov. 2020 per e-Mail an: aikidoundmeditation@t-online.de
Coronabedingt ist die Teilnehmerzahl auf 8 Personen begrenzt.

Haftung für Unfälle und Schäden während des Lehrgangs ist ausgeschlossen.